



**Représentation schématique des CPS, de leurs principaux effets et déterminants**

Tableau 1. Classification actualisée des CPS

Catégories	CPS générales	CPS spécifiques
Compétences cognitives	Avoir conscience de soi	Connaissance de soi (forces et limites, buts, valeurs, discours interne...)
		Savoir penser de façon critique (biais, influences...)
		Capacité d'auto-évaluation positive
		Capacité d'attention à soi (ou pleine conscience)
	Capacité de maîtrise de soi	Capacité à gérer ses impulsions
		Capacité à atteindre ses buts (définition, planification...)
	Prendre des décisions constructives	Capacité à faire des choix responsables
Capacité à résoudre des problèmes de façon créative		
Compétences émotionnelles	Avoir conscience de ses émotions et de son stress	Comprendre les émotions et le stress
		Identifier ses émotions et son stress
	Réguler ses émotions	Exprimer ses émotions de façon positive
		Gérer ses émotions (notamment les émotions difficiles : colère, anxiété, tristesse...)
	Gérer son stress	Réguler son stress au quotidien
		Capacité à faire face (coping) en situation d'adversité
Compétences sociales	Communiquer de façon constructive	Capacité d'écoute empathique
		Communication efficace (valorisation, formulations claires...)
	Développer des relations constructives	Développer des liens sociaux (aller vers l'autre, entrer en relation, nouer des amitiés...)
		Développer des attitudes et comportements prosociaux (acceptation, collaboration, coopération, entraide...)
	Résoudre des difficultés	Savoir demander de l'aide
		Capacité d'assertivité et de refus
		Résoudre des conflits de façon constructive

## PRÉSENTATION DES PRINCIPALES CPS

### 1. Les compétences cognitives

Sur la base de cette définition actualisée des CPS, il est possible de définir les compétences cognitives comme un ensemble de capacités psychologiques impliquant des activités mentales qui permettent de renforcer le pouvoir d'agir (*empowerment*), de favoriser un fonctionnement individuel optimal et de maintenir un état de bien-être psychique. La littérature scientifique a permis d'identifier 3 principales compétences cognitives (regroupant au total 8 compétences cognitives spécifiques) : la capacité à avoir conscience de soi, la capacité de maîtrise de soi, et la capacité à prendre des décisions constructives.

#### Avoir conscience de soi

Avoir conscience de soi nécessite de pouvoir reconnaître et comprendre ses cognitions (pensées, croyances, valeurs, représentations, images mentales), ses émotions (sentiments, affects) et ses volitions (désirs, besoins, aspirations, rêves) et leurs liens avec les comportements [15, 38]. Cette CPS cognitive regroupe quatre compétences spécifiques : **accroître sa connaissance de soi** (mieux connaître ses forces, ses limites, ses buts, ses valeurs, la façon dont on se parle ou discours intérieur...), renforcer **sa capacité à penser de façon critique** en comprenant l'influence de l'environnement social sur soi (sur sa façon de penser, de ressentir et d'agir) ainsi que les biais de perception et d'interprétation, **développer sa capacité d'auto-évaluation positive** en apprenant à avoir un jugement positif sur soi-même et une attitude bienveillante envers soi-même et **augmenter sa capacité d'attention à soi (ou pleine conscience)** en arrivant à diriger pleinement son attention sur son expérience présente vécue (cognitions, émotions, sensations...) et à accueillir ouvertement ses ressentis quelles que soient leurs colorations (agréables, désagréables, étonnants, déstabilisants...).

#### Capacité de maîtrise de soi

Renforcer sa capacité de maîtrise de soi nécessite d'arriver à contrôler, diriger et ajuster ses comportements en fonction de ses buts et selon le contexte [15, 36]. Cette CPS cognitive regroupe notamment **la capacité à gérer ses impulsions** (c'est-à-dire à décider volontairement de transformer ou pas une pulsion à agir en comportement effectif) et **la capacité à atteindre ses buts** qui nécessite de bien connaître les objectifs que l'on poursuit (sur l'instant, à moyen et à long terme) et de pouvoir s'organiser et planifier de façon concrète les différentes étapes à accomplir pour parvenir à ses buts ainsi que les moyens pour mettre en œuvre ces différentes étapes.

#### Prendre des décisions constructives

Prendre des décisions constructives représente, dans une situation donnée, la capacité à identifier et sélectionner les objectifs et les solutions les plus appropriées pour soi et pour les autres. Cette CPS cognitive regroupe **la capacité à faire des choix responsables** c'est à dire pouvoir identifier les buts qui sont importants pour soi et les évaluer au regard des normes sociales, de sécurité, d'éthique et de faisabilité et **la capacité à résoudre des problèmes de façon créative** qui nécessite d'analyser une situation problématique, d'imaginer différentes solutions possibles, de laisser émerger des alternatives, d'évaluer chacune des solutions et de choisir une solution positive pour soi et pour les autres [15, 36, 38, 39].

## 2. Les compétences émotionnelles

Sur la base de la définition actualisée des CPS, il est possible de définir les compétences émotionnelles comme un ensemble de capacités psychologiques impliquant des processus et états affectifs qui permettent de maintenir un état de bien-être psychique, de favoriser un fonctionnement individuel optimal et de renforcer le pouvoir d'agir (*empowerment*). La littérature a permis d'identifier

3 principales compétences émotionnelles (regroupant chacune 2 compétences émotionnelles spécifiques) : la capacité à avoir conscience de ses émotions et de son stress, à réguler ses émotions et à gérer son stress.

### Avoir conscience de ses émotions et de son stress

Avoir conscience de ses émotions et de son stress est la capacité à reconnaître et comprendre ce que nous ressentons. Cette CPS émotionnelle implique en premier lieu, de pouvoir **comprendre le fonctionnement des émotions et du stress**, c'est-à-dire d'avoir connaissance de leur rôle essentiel pour informer les personnes sur leurs besoins et pour les inciter à agir et de comprendre ainsi l'utilité des émotions dans l'équilibre psychologique de la personne. Cette CPS nécessite en second lieu, de parvenir à **identifier de façon appropriée ses émotions et son stress ce qui implique de pouvoir percevoir et nommer de façon adéquate ses ressentis émotionnels** [36, 38].

### Réguler ses émotions

Réguler ses émotions représente la capacité à gérer ses propres émotions et à maintenir un équilibre émotionnel [36, 39]. Cette CPS émotionnelle regroupe **la capacité à exprimer ses émotions de façon adaptée** ce qui implique de pouvoir ressentir ses émotions, d'avoir un certain contrôle sur l'intensité émotionnelle (pour ne pas être envahi) et d'avoir la capacité de mise en mots des émotions ressenties, et **la capacité à gérer ses émotions** en modifiant l'intensité et les conséquences des émotions désagréables telles que la colère, la tristesse et la peur afin de ne pas être submergé et en augmentant son attention aux émotions agréables telles que la joie, l'amour, l'enthousiasme [34].

### Gérer son stress

**Gérer son stress au quotidien ou en situation d'adversité** est la capacité à réguler ses propres réactions psychocorporelles de stress afin de ne pas être submergé et de pouvoir disposer de toutes ses ressources pour fonctionner pleinement et poursuivre ses propres objectifs [36]. Cette compétence nécessite de pouvoir utiliser des techniques efficaces de gestion du stress [38] et de parvenir à dépasser les épreuves de la vie en mobilisant **ses capacités de coping**, c'est-à-dire ses capacités à s'adapter et à faire face aux situations en choisissant les réponses les plus adaptées en fonction du contexte et des objectifs poursuivis [36].

### 3. Les compétences sociales

Sur la base de la définition actualisée des CPS, les compétences sociales constituent un ensemble de capacités psychologiques impliquant des comportements relationnels qui permettent de développer des interactions constructives, de renforcer le pouvoir d'agir (*empowerment*) et de maintenir un état de bien-être psychique. Les données de la littérature ont permis d'identifier 3 principales compétences sociales (regroupant au total 9 compétences sociales spécifiques) : la capacité à communiquer de façon constructive, à développer des relations constructives, et à résoudre des difficultés.

#### Communiquer de façon constructive

La capacité à communiquer de façon constructive peut être définie comme l'aptitude à adopter des comportements verbaux et non verbaux favorables pour interagir avec les autres, même dans les situations difficiles [34]. Cette CPS sociale comprend **la capacité d'écoute empathique** c'est-à-dire l'aptitude à percevoir et comprendre le vécu de l'autre (ses émotions, son point de vue, ses besoins...) et à savoir le mettre en mot de façon ajustée et **la communication efficace**. Celle-ci nécessite de connaître et pouvoir surmonter les obstacles à une communication fluide et implique des attitudes soutenantes, une écoute de qualité, des formulations claires, la capacité à exprimer ses émotions de façon adaptée, la capacité à formuler et recevoir des critiques [15].

#### Développer des relations constructives

La capacité à développer des relations constructives peut être définie comme l'aptitude à adopter des comportements relationnels favorables pour entrer en relation, interagir avec les autres et construire des liens sociaux, notamment avec ses pairs [38]. Cette CPS sociale regroupe la capacité à **développer des liens sociaux** (savoir initier des relations, échanger de façon amicale, s'entendre avec les autres, nouer des amitiés...) et à **adopter des comportements prosociaux**, c'est-à-dire des attitudes et des actions qui soient favorables aux autres et qui leur apportent une aide (coopération, comportements d'entraide, de collaboration, d'engagement social...) [36].

#### Résoudre des difficultés

Savoir résoudre des difficultés en mobilisant des compétences sociales représente la capacité à résoudre des situations problématiques de la vie quotidienne en ayant recours à des comportements relationnels favorables. Elle nécessite de **savoir demander de l'aide**, de pouvoir mobiliser **la capacité d'assertivité et de refus** afin de pouvoir affirmer ses besoins, ses idées, ses émotions et ses droits de façon ajustée et d'arriver à résister à la pression sociale, et de **savoir résoudre des conflits de façon constructive** en faisant face aux difficultés relationnelles de manière à favoriser les apprentissages et trouver une issue favorable pour tous les protagonistes [36].

## Entretiens menés par Colette Ouanounou pour le documentaire *In Extremis* (2014) , accessible en ligne

<https://www.microlycee94.org/m%C3%A9dias/in-extremis-le-documentaire/>

### Paroles sur le projet en cours (élèves et intervenant)

Sahiri

Je trouve que le projet qu'on a, c'est justement un travail collectif et, du coup, ça unit beaucoup des personnalités complètement différentes mais dans un même but et ça peut faire ouvrir les yeux sur certaines facultés qu'on peut avoir et qu'on savait pas qu'on avait, je sais que si on unit nos forces, si on unit nos talents, nos passions, on pourra très bien y arriver. Ce serait génial si c'était parfait mais on a pas besoin que ce soit nickel, juste qu'on montre qu'on a vraiment bossé et qu'on est à fond dans ce qu'on fait. On sentait que ce serait quelque chose qui nous ferait du bien quoi qu'il arrive, que le chemin qu'on prendrait, peu importe le but mais juste le chemin qu'on fait arrive, l'avancée... On est pas comme on s'y attendait.

Alexandra

Sans ce projet, l'ambiance de la classe, ...voilà, la pièce de théâtre vraiment ça apporte quelque chose parce que, du coup, on est encore plus proches, on est tous des personnes, enfin dans la classe, toutes les personnes sont vraiment différentes. Y a des extrêmes, y a d'autres extrêmes y'en a qu'on n'entend pas trop mais là tout le monde est entendu quoi, tout le monde est là, sur le même point, sur la même marche, sur la marche du haut. Tout le monde est sur le podium, on va dire. On n'est pas dans une bibliothèque, rangé par ordre alphabétique avec des livres du plus petit au plus grand, c'est... c'est humain. Moi je sais que j'ai toujours adoré les personnes âgées parce que j'étais très proche de ma grand-mère. Enfin, ils ont tous leur petit, leur petit secret, leur petit délire, qui fait que ça met un peu de piment et ça fait encore plus rire parce que c'est un peu les sages, nous on est les p'tits jeunes et pourtant, en fait ils sont aussi jeunes que nous, enfin dans leur tête, ils sont aussi frais que nous.

Plus ça prenait forme, et plus c'était... limite, je pensais plus à ça qu'aux cours parce que ça devenait vraiment le truc important et ça faisait du bien de se sentir vraiment, pas utile mais de se sentir... Enfin, on était obligés d'être là et de s'investir. C'était une motivation pour plein de choses. Ça nous a enrichis sur tous les plans. Ça donne de l'assurance, ça donne confiance en soi, et puis on rencontre d'autres personnes, on partage des expériences.

Léo

L'écriture de rap, ça peut m'aider pour l'atelier d'écriture au lycée mais le truc, c'est que là, c'est des vers, c'est des rimes, c'est très rythmé, fin voilà c'est vraiment de la musique, quoi, c'est pas de l'écriture dans le vide, c'est vraiment une écriture par rapport à un rythme. Mais je pense que j'ai une facilité à écrire ou voilà, enfin, cette facilité je la... Je l'aiguise, oui, ça peut me servir pour ça. Je pensais vraiment pas rencontrer des gens aussi intéressants, avoir des discussions aussi intéressantes. On sent que chacun est prêt à changer avec l'autre, à tous moments, sur n'importe quel sujet, même ceux avec qui je parle pas beaucoup, c'est des gens à qui je tiens. En cours, chaque voix est importante, enfin, dès qu'il manque quelqu'un, c'est pas pareil. , enfin moi je trouve que c'est pas pareil. C'est pour ça que je dis qu'on se retrouve vraiment là-dedans, c'est que tout le monde y met quelque chose qui vient de lui et on retrouve beaucoup de nos discussions dans nos dialogues.

A un moment, j'ai regretté, d'avoir accepté de jouer parce que... j'ai eu peur en fait. Je me suis pas dit que j'allais pas y arriver mais je me suis dit... J'avais peur de pas être motivé en fait. Je me suis dit je vais pas avoir envie, je vais pas avoir le temps, voilà, j'avais peur de pas être assez efficace. Mais je me suis prouvé que je pouvais le faire et on s'ennuie pas, on s'ennuie pas quand on fait ça, on a l'impression de servir à quelque chose, c'est surtout ça.

Samuel

Dans ce séjour, c'est aussi vraiment quelque chose de super bien parce que si on avait continué une fois par semaine, y avait les cours entre temps, y avait le week-end où on est occupés, y avait les amis, y avait la famille... A côté de ça, y a la table de ping-pong, le babyfoot, on mange ensemble, on dort, on discute, c'est vraiment très enrichissant.

Romain

Au départ, on voulait pas forcément écrire, enfin on se sentait pas tous capables de pouvoir écrire la pièce de théâtre comme ça. Maintenant, ça vient pratiquement tout seul, on pouvait juste choisir le sujet ensemble et puis après, on part tout seuls, on part, et on arrive à arriver à une chose pas trop mal finalement

Mais apprendre tous les textes, ces choses là, je sais pas il faut bien mémoriser, faut se dire que la salle, ça va pas être dix personnes, les gens qui vont la regarder. Faut pas avoir le trac ou ces choses-là.

Robin

J'ai fait tout le projet dans la bonne humeur. Après, les phases de, quand on est passé aux répétitions, ça j'ai beaucoup aimé, notamment la mise en scène, mettre tout en place, décider des choses pour certaines scènes, ouais j'ai eu quelques idées. Ça m'a bien plu. Et aussi j'étais pas chaud pour jouer. J'avais pas mal peur de certains trucs et, d'ailleurs, ça m'a aidé à me lâcher.

Hugo – artiste intervenant

Les premières séances, je me rappelle de ces visages tirés, fermés, qui avaient peur hein souvent parce que Qui c'est celui-là ? Un auteur ? Il va nous voler quelque chose, il va partir de notre vraie vie, on veut pas parler de notre vraie vie, on a des problèmes... Petit à petit, le sourire venait, la confiance venait, puis petit à petit la parole arrivait et...

J'interviens de moins en moins, et quasiment plus. Ils écrivent tout seuls.



## Entretiens menés en juin – juillet 2018 par Florence Lecerf et Anna Iribarne

### Léo– ancien élève de la classe de Seconde

*Aujourd'hui, adjoint d'animation dans la fonction publique, danse/musique avec des enfants 6-11 ans. Continue les projets musicaux sous le nom de Doc Shadow, va enregistrer un album.*

#### 1) Racontez-nous le projet artistique auquel vous avez participé il y a 5 ans.

C'était un projet de la classe de Seconde, créer une pièce de théâtre, écrire le scénario et la jouer. On avait un partenariat avec des gens/partenariat qui vivaient dans une maison de retraite de Vitry. L'idée, c'était de tout faire de A à Z avec eux et de voir ce que ça pourrait donner.

D'abord, il y a eu une phase d'écriture, la rencontre avec les gens, on a partagé des moments avec eux. Pour l'écriture, chacun donnait ses idées, ce qu'il lui passe par la tête. Ça s'est construit petit à petit. On a construit des personnages avec leur caractère, chacun son style. Il y avait plusieurs situations différentes, qu'on a assemblées pour créer une histoire. Le thème, c'était la recherche des origines. Ça a guidé et influencé la thématique, les idées de chacun. Nous étions tous, lycéens et retraités, d'origine, de cultures différentes. On a puisé des choses plus personnelles, pour relancer l'écriture. On l'a jouée à Gare au théâtre, ça s'est bien passé.

#### 2) Pensez-vous avoir appris quelque chose lors de ce projet ? Si oui, quoi ?

Je ne sais pas par où commencer. En plus, à la fin, j'ai rappé, chacun apportait SON truc. Ce sont de beaux souvenirs, une expérience inhabituelle que peu de gens vivent, surtout avec les gens rencontrés, la différence d'âge. On a rencontré beaucoup de problèmes mais on a quand même réussi. Je suis fier de nous. Ça m'a apporté de la FIERTE !

#### 3) Comment avez-vous vécu l'aspect collectif, pluri-relationnel du projet ?

Au début, la classe s'entendait bien, on n'avait pas de problème à travailler. Avec les personnes âgées, on se posait des questions, on avait de l'appréhension. Eux aussi, sûrement. Au final ça s'est très bien passé, on rigolait avec eux, on se racontait nos vies. C'était beaucoup mieux comme ça, en intergénérationnel, ça élargit. Les personnes âgées se livrent plus facilement, ils sont plus détendus que nous. Les vieux, ils sont comme des enfants. Les ados ils sont plus crispés, vachement.

---

### Alexandra – ancienne élève de la classe de Seconde

*A travaillé longtemps dans un bar. Puis maternité. Vit en couple avec sa petite fille de bientôt deux ans. Reprend des études à la rentrée à Nanterre, pour passer un DAEU (lettres, sciences humaines) et faire un BTS Tourisme.*

#### 1) Racontez-nous le projet artistique auquel vous avez participé il y a 5 ans.

C'était un projet d'écriture, avant la mise en scène, un projet d'une pièce avec des personnes âgées.

Pour moi, c'était un projet d'adaptation humain. Des jeunes, des vieux, avec des passés tumultueux. C'était un Big Bang, un choc entre des gens d'âges différents, mais qui se ressemblaient énormément.

On a écrit une pièce sur l'immigration, c'est un sujet toujours à la page et, après, on a mis en scène cette pièce.

On a fini d'écrire pendant le voyage et on a commencé la première mise en scène, avec Youlia. Avec elle, le contact était un plutoot...électrique !

Au début, c'était pas gagné, y a eu des craquages, c'était intense. Comme les gens qui tournent un film. On s'y met corps et âme. Des épisodes de la pièce nous rappelaient notre vie personnelle. Tout le monde s'y est jeté corps et âme. Ce qui Tout le monde ! Les personnes âgées, les profs, les jeunes. Ce qui rendait certaines séances explosives. Vers la fin, c'était vraiment électrique.

Le jour où il a fallu jouer la pièce, c'était magique, tout s'est joué comme sur des roulettes. Nous, on était fiers, les gens étaient conquis. Ça faisait bizarre que ça s'arrête d'un coup...Ça a duré quand même un an ! Le temps d'un film, d'une pièce. Ça s'est arrêté trop vite, trop tôt, on voulait que ça continue. J'avais jamais vécu quelque chose d'aussi intense dans la création.

#### 2) Pensez-vous avoir appris quelque chose lors de ce projet ? Si oui, quoi ?

Plein de choses !

J'ai appris qu'il n'y avait pas tant de barrière entre les adultes et les jeunes. La barrière de toute ma jeunesse n'avait pas lieu d'être. Tout était cassé, ça m'a permis de grandir et de reprendre confiance en moi.

On faisait quelque chose d'important. On attendait de nous qu'on se comporte comme des adultes. C'était un vrai projet artistique, il fallait être à la hauteur. Je ne pensais pas réussir. Donc je dirai, la confiance, les codes brisés, faire des choses ensemble et chacun a quelque chose à apporter. C'était passionné.

#### 3) Comment avez-vous vécu l'aspect collectif, pluri-relationnel du projet ?

J'ai trouvé ça génial. Il y avait toutes les tranches d'âges, les élèves, les profs, les personnes âgées. Je me souviens de la soirée à la maison de retraite. On a fini par danser avec eux. Ce moment-là était magique, on était tous des enfants. On ne voyait plus l'âge, les différences ; on était tous une unité. Mais, parfois, ça peut être éreintant d'être trop ensemble, de trop s'imbiber des problèmes de chacun, des tumultes de la vie. Tout le monde s'absorbait et, au final, ça portait atteinte à la vie de chacun. Il y avait le bon et le mauvais côté.

## **Sahiri – ancienne élève de la classe de Seconde**

*Voyage en Amérique latine pendant 9 mois. Découvre, là-bas l'ébénisterie. Passe le DAEU qu'elle obtient, mention TB. Revient s'inscrire en fac de géo mais arrête vite, en octobre et trouve un CAP ébénisterie. Fait l'alternance dans l'atelier « La bonne graine ».*

### **1) Racontez-nous le projet artistique auquel vous avez participé il y a 5 ans.**

Il y a 5 ans, ma classe et moi, on a fait un projet théâtre. Une pièce qu'on réfléchirait, construirait ensemble, écrirait, jouerait ensemble, devant un public, dans un théâtre, avec des retraités d'une maison de retraite de Vitry.

Il y avait 4/5 vieux et une quinzaine de jeunes.

Tout cela avec l'aide d'un auteur-metteur en scène, Hugo Paviot, et de nos profs, qui nous ont vraiment dirigés du début à la fin, et nous ont formés sur ce que c'est, le théâtre.

REFLECHIR, j'insiste, là-dessus, c'est important, on y a passé beaucoup de temps.

A partir de nos notes décousues, ça s'est cousu pour faire une vraie histoire.

On ne se connaissait pas bien. On n'a pas commencé à écrire tout de suite. Pendant quelques mois, on en a parlé. Je ne connaissais pas bien les élèves.

Au début, il y avait des groupes dans la classe, Et puis, il y a eu de moins en moins de groupes, grâce au projet. Avec cette pièce, on s'entendait hyper bien, tous ! Tous très différents, mais tous très proches.

Les retraités, ils nous calmaient beaucoup. Ils avaient leur tranquillité apaisante de vieux face à nous « fofous » avec notre fougue. J'étais contente qu'ils soient là car nous étions des « collégiens à cadrer ». D'emblée, j'ai eu du respect pour eux. C'était pas comme avec les profs où on était plus dans le rapport humain avant tout.

Des gens de la classe, plutôt timides, je les ai vus danser, se lâcher, se détendre et aimer être là, avec des petits vieux, Illan, Gaëtan, Léo. Ils dansaient avec eux, alors que dans une autre situation, ils auraient jamais dansé.

Il y a des moments aussi où, plusieurs fois, on baissait les bras. C'était parfois énervant, quand on écrivait, que nos idées soient rejetées ou que des idées qu'on n'aimait pas soient choisies. Mais, en même temps, on votait, c'était hyper démocratique donc hyper énervant. Plusieurs fois j'ai râlé. Je me disais « Vas-y ! C'est pourri ! ». Mais au final, je trouvais que c'était juste de faire les choses comme ça. J'ai compris que ce n'était pas MA pièce, c'était la pièce de TOUT LE MONDE... Ca m'a appris à travailler avec d'autres gens. Écrire avec les autres, pour moi, c'était impossible. J'étais solitaire. Ca nécessitait d'accepter les autres, accepter le style et la créativité des autres.

Les vieux, ils avaient de super idées. Ils écrivaient bien, avec un style hyper vivant. Ils racontaient leur histoire, ça remontait le niveau. Ca me dirigeait un peu et nous obligeait à faire attention à ne pas se laisser à dire n'importe quoi

### **2) Pensez-vous avoir appris quelque chose lors de ce projet ? Si oui, quoi ?**

- Travailler en équipe de manière intellectuelle : je l'avais jamais fait avant, pas si longtemps...un an !
- La patience : ne pas être individualiste, être plus ouvert aux autres, altruiste.
- M'ouvrir

J'ai toujours eu du mal à me confier, à être à l'aise avec beaucoup de gens en même temps. Là, j'avais pas le choix. On écrivait en petits groupes, c'était un travail intime, mais après, c'était difficile, on présentait devant tout le monde.

Je me souviens du premier exercice théâtral qu'on a fait. Hugo nous a demandé de raconter un souvenir mémorable, avec une émotion particulière en nous. On se connaissait pas bien ! Je me souviens que des gens nous ont fait rire, sûrement Illan ! Moi, j'étais gênée ! Des gens ne savaient pas trop... Mais, après ces 8 mois, j'aurais pu tout faire !

- Être plus sûre de moi devant un public
- A jouer, à faire la comédienne. J'ai bien aimé
- La tolérance, l'empathie

Avant, je m'arrêtais aux défauts. Quand il y avait des défauts chez les gens, que je n'aimais pas, je n'allais pas plus loin. Là, j'ai pu aller au-delà des défauts, considérer et apprécier les défauts, voir ce qu'il y avait derrière. Ca m'a fait ça avec tous !

- A AIMER L'ECOLE !

Ca, c'est à mettre en premier ! J'ai adoré venir à l'école grâce à ça ! J'étais très amie avec Alex, ça aidait aussi à me motiver. Bizarre, cette année-là a bien marché, mais l'année d'après, beaucoup moins...Le théâtre a joué.

- J'ai appris qu'il y avait des alternatives

La vie n'est pas noire ou blanche Je me suis rendu compte qu'il existait des gens qui guidaient les ados, dont le but était de leur montrer que la vie, c'est autre chose. Dans ce projet, peu importe les notes, d'ailleurs il n'y avait pas de notes, on jouera TOUS la même pièce, ensemble. Il n'y avait pas de compétition.

L'année d'après, il y avait plus de vécu entre nous, plus de respect, le GRAND respect, dû à cette expérience.

### **3) Comment avez-vous vécu l'aspect collectif, pluri-relational du projet ?**

Le mélange jeunes/vieux a créé un contraste, des nuances. On était cadré par la sagesse tranquille, l'expérience, les rides qui nous rappellent la vie. Ils étaient vraiment heureux de faire ça avec nous. En même temps, quand parfois pour nous l'expérience était plus douloureuse, ils la vivaient comme nous. Ils vivaient l'expérience avec des yeux comme nous, les mêmes yeux qui brillaient que nous malgré l'expérience.

Y en a eu, des râleurs ! Et après, les mêmes, ils trouvaient ça très bien !



## **Samuel– ancien élève de Seconde**

*Etudiant en L3, en théologie à l'université de Vaux sur Seine. Parallèlement, il travaille comme agent d'accueil à Ivry. L'an prochain, il entame une formation à distance avec l'université d'Aix en Provence, en apologétique, qui lui correspond plus. Il envisage, à terme, une thèse. Il se marie l'an prochain.*

### **1) Racontez-nous le projet artistique auquel vous avez participé il y a 5 ans.**

Il fallait écrire une pièce de théâtre, avec les élèves de ma classe, avec l'aide d'un groupe de retraités et un auteur, Hugo Paviot. Au fur et à mesure, le projet a avancé. Puis, on a eu recours à l'aide de Youlia, pour mettre en scène la pièce. Il fallait écrire de toutes pièces, créer de toutes pièces, c'est les grosses lignes. C'était ça, le projet. Assez osé.

### **2) Pensez-vous avoir appris quelque chose lors de ce projet ? Si oui, quoi ?**

Oui, bien sûr. Travailler avec les personnes âgées, c'est toute une aventure. C'est unique dans un parcours scolaire. Vraiment unique. C'était un moment unique, dans tous les sens du terme. C'était riche.

Le projet était très intéressant, très riche, et avec les personnes âgées, c'était encore plus riche, plus intense.

J'ai beaucoup appris, notamment le travail d'équipe et dans la compréhension des personnes aussi.

Je me souviens beaucoup de comment ils avaient allié maturité et simplicité. C'était intéressant et touchant.

Le sérieux des personnes âgées, c'est grâce à eux qu'on a pu tenir. Ça a créé beaucoup de liens avec les gens de la classe, les profs, Hugo Paviot aussi. A la fin, Hugo disait qu'il savait nous décrire. On le surprenait pas, tout faisait partie du jeu. Il était expérimenté, patient. Tout était pédagogique, le travail pédagogique était incroyable, On a beaucoup appris. On apprenait sans s'en rendre compte. Ce sont des moments inoubliables. J'ai vu les profs différemment.

J'ai beaucoup appris. C'est l'une des meilleures expériences de mon parcours scolaire. Chacun avait son idée, il fallait savoir concilier, accepter que mon idée était pas la meilleure, c'était un travail d'équipe.

J'ai vu, dans le projet, qu'il était visible même s'il n'était pas né, dans la tête d'Hugo Paviot, des profs, sans qu'il y ait rien. Il est d'abord dans la pensée, puis dans le concret. C'est ma façon de procéder aujourd'hui. S'asseoir, penser, et ensuite se projeter, puis le faire : j'essaye de visualiser une idée et, ensuite, de l'amener au concret.

D'y avoir cru, au projet, c'était osé ! Et le résultat en valait la peine ! C'était le mini-parcours d'une vie, le projet.

Avec la persévérance, on y a cru. Et quand on n'y croyait pas, d'autres y ont cru pour nous. C'est comme ça que la vie est menée...Des projets mais, sur la route, c'est pas facile. Mais si on persévère, ça aboutit.

### **3) Comment avez-vous vécu l'aspect collectif, pluri relationnel du projet ?**

Bien. Bien vécu. Tout le monde était accessible, les profs, les élèves, les personnes âgées...

On était tous sortis du même moule, quelque part, comme disait René.

J'étais, je ne sais pas si je continue à l'être, très réservé et, pourtant, je me suis jamais senti mal à l'aise. J'ai même osé faire une interview avec Colette à la fin ! J'admirais beaucoup leur patience...tout le monde refusait d'être filmé !

C'était très agréable.

---

## **Romain LOZANO – ancien élève de la classe de Seconde**

*A fait PACES mais a arrêté. A travaillé pendant deux ans, d'abord dans des bars, puis au Cercle Interallié, en pâtisserie, puis chez Costes, à Mabillon. Cette année, en L1 à Créteil, en licence de chimie-biologie. Très intéressé par la virologie, a visité le département à la Salpêtrière. A passé deux mois en Martinique. En couple depuis deux ans.*

### **1) Racontez-nous le projet artistique auquel vous avez participé il y a 5 ans.**

Le projet consistait à mettre en collaboration des personnes d'un foyer-logement et les jeunes de Seconde du Microlycée. Quand on nous a présenté le projet, au début je n'étais pas vraiment pour. Il y avait plusieurs intervenants, Hugo, Youlia. On a commencé à écrire et mettre en pratique une pièce avec des personnes du foyer-logement, René, Valentine, Monique et Myriam. Au fur et à mesure, on s'est liés. Même si certaines personnes sont parties du projet car elles étaient pas intéressées. On a commencé à affiner les rôles, à la fin, on a joué. C'était stressant, et ça a été.

Après, j'ai travaillé longtemps au foyer, deux ans, j'ai arrêté et j'ai repris un an. J'ai apprécié de travailler et de garder contact avec ces personnes. Elles étaient ouvertes d'esprit. Avant le projet, j'avais des réticences. Je trouvais les personnes âgées barbant. Mais c'était pas le cas. Ce sont des personnes qui ont des choses à raconter, elles ont vécu, elles donnent des conseils sur ce qui nous arrive.

### **2) Pensez-vous avoir appris quelque chose lors de ce projet ? Si oui, quoi ?**

L'ouverture d'esprit. A être moins stressé. J'ai cassé la bulle qui était autour de moi, une sorte de protection vis-à-vis des gens. Ça m'a permis de m'ouvrir. J'aime pas forcément le théâtre mais je vois les choses différemment, je peux m'ouvrir à plein de choses. Je suis plus ouvert à l'art. Sans ce projet, ç'aurait été plus long, c'est partager des choses, créer des liens.

### **3) Comment avez-vous vécu l'aspect collectif, pluri relationnel du projet ?**

Au début, j'aimais pas qu'il y ait autant de monde. C'était le bordel. Au final, les choses ont bien avancé, mieux que seul. Moins avancé que si on avait été moins, on s'est trop éparpillé. Sur la fin, j'ai aimé. Au début, j'étais réticent, il y avait trop de monde, c'était assez étouffant.

Les résonances ? Je suis plus ouvert, j'arrive à discuter avec des gens, à être moins tendu, à moins m'énerver surtout, à prendre les choses avec de l'humour.





